

## Puszysta pasta Awokado



### CYNOWA\_BEATA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>awokado</b>	2 szt.
<b>śmietana 18 proc</b>	300 ml
<b>pomidor</b>	1 szt.
<b>sól</b>	1/2 łyżeczki
<b>olej sezamowy</b>	1/2 łyżeczki
<b>pieprz</b>	1 łyżka
<b>Czosnek suszony Prymat</b>	1/2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1** Jest to szybki przepis na pastę w stylu guacamole, idealna zarówno do urozmaicenia obiadu (mięś typu chilli con carne) jak i lekkiej kolacji ze znajomymi, nakładana na kukurydziane nachos.
- Wybieramy awokado lekko miękkie o ciemniejszej skórce, lekko chropowate. Awokado obieramy ze skórki, obieraczką lub cienko nożem, przekrawamy na pół wyciągamy pestkę.
- ( Skórkę warto zachować na maseczkę do dłoni tego samego wieczora :)
- KROK 2** Na tarce o drobnych oczkach ścieramy awokado, dodajemy śmietanę , czosnek, świeżo mielony pieprz, sól i olej sezamowy.
- KROK 3** Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na 10 minut. Pomidora myjemy i kroimy w kostkę.
- Pastę dekorujemy pomidorem, posypujemy szczyptą grubo mielonej soli i i kolorowego pieprzu podajemy z nachos lub jako dressing do mięs.

